

Be Fine

كن بخير!

كُن بخير

لتعيش حياة صحية تحقق بها ذاتك

King Abdulaziz University

كلية التمريض

Faculty of Nursing



أُعد البرنامج بواسطة طالبات كلية التمريض من جامعة الملك عبدالعزيز

فهرس المحتويات :

كُن صحياً

كن صحياً

ما هي الصحة؟

هي السلامة الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية، فالصحة النفسية حالة من العافية تسمح للفرد بإدراك إمكاناته والتكيف مع حالات التوتر الاعتيادية وتمكّنه أيضاً من العمل بإنتاج وفاعلية والإسهام في مجتمعه وبيئته، و الصحة النفسية تشتمل على العافية الاجتماعية والنفسية والعاطفية حيث إنّها تؤثر في طريقة التفكير ،والشعور ،والتصرف لدى الفرد وتؤثر أيضاً في حياته الاجتماعية واتخاذه لقرارته.

وهناك عدة عوامل تؤثر على الصحة النفسية للإنسان وطريقة تفكيره وسلوكه وشعوره:

١-النمط الغذائي المتبع: إنّ النمط الغذائي ونوعية الأغذية تؤثر في الصحة الجسدية بالتالي الصحة النفسية والعقلية للإنسان، لذلك يُفضّل الابتعاد عن الوجبات الدسمة وذات القيمة الغذائية المنخفضة والتوجه إلى الطعام المتوازن المُغذّي والتركيز على الأطعمة المُحفِزة لنشاط الدماغ والتي من الممكن أن تؤثر إيجاباً في المزاج.

٢- ممارسة التمارين الرياضية: من المهم أن يحاول الفرد التحرّك قدر الإمكان، كصعود السلم بدلاً من استعمال المصعد والخروج لممارسة المشي من وقت لآخر عوضاً عن استعمال السيارة، حيث إنّ ممارسة الرياضة ليست فقط مهمّة للصحة الجسدية وخسارة الوزن بل هي ذات أهمية عالية للصحة النفسية أيضاً؛ حيث تساهم بفعالية في حل المشاكل المتعلّقة بالصحة النفسية وتفيد في تحسين المزاج أيضاً.

٣- التدخين: إنّ ما يعادل نصف عدد الأشخاص الذين يعانون من المشكلات النفسية هم من المدخنين، فالمشاكل الصحية التي يسببها التدخين كمشاكل القلب والرئتين ونزلات البرد قد تؤدي إلى مشكلات في المزاج وتغيرات في الصحة النفسية، لذلك فإنّ التوقف عن التدخين يُعد من أفضل الخطوات لتحسين الصحة النفسية.

٤- النوم الصحي: يساهم الحصول على عدد ساعات النوم التي يحتاجها جسد الإنسان وتنظيم مواعيد النوم في تحسين الصحة النفسيّة ويجعل الجسد أكثر قدرة على التعافي من الأمراض وحتى أنّه يجعل من تحدّيات اليوم أقل تأثيراً.

٥- التأمل وتقنيات الاسترخاء: تساهم الممارسة المستمرة لتقنيات الاسترخاء والتأمل المختلفة بفاعلية في زيادة القدرة على تحمّل المواقف المُحبِطة والتعامل والتحكُّم بالانفعالات وإدارة القلق الذي يتعرّض له الفرد، ومن الجدير بالذكر أنّه لا يوجد تقنية محددة للالتزام بها، بل يوجد تقنيات عدة مُتاحة للبحث والتطبيق لاختيار المُريح والمناسب منها.

٦- التفاعل الاجتماعي: إنّ قضاء وقت مع أشخاص يهتّم المرء لأمرهم والانخراط في الأعمال المجتمعية والتطوعية التي تُشعره بأهميته وتأثيره في الآخرين من أهم الأمور التي يُوصى بها عند الحديث عن الصحة النفسية، فقضاء الوقت مع الأصدقاء يؤدي إلى تحسين المزاج بصورة ملحوظة وأيضاً ممارسة الأعمال التي ترتبط بالإيثار وحب الغير تجعل من التعامل مع تحدّيات الحياة اليومية أموراً أسهل للتعامل معها.

أهمية تحديد الاحتياج اليومي من العناصر الغذائية:

و بما أن التغذية لها تأثير كبيرعلى الصحة النفسية، لذا من المهم معرفة كيفية حساب السعرات الحرارية وكمية احتياج الجسم اليومية من العناصر الغذائية، مثل: الكربوهيدرات، البروتينات والدهون. السعرات الحرارية هي التي تتحكم في الوزن، لذا اذا زادت السعرات الحرارية عن الاحتياج اليومي ستسبب زيادة في الوزن حتى يصل الى السمنة، ومن ثم السمنه تتسبب بأمراض كثيرة كداء السكري وامراض القلب والاوعية الدمويه كارتفاع ضغط الدم.

كيف تؤثر التغذية على زيادة المناعة و الوقاية من الأمراض؟

١- الاكثار من الفواكه والخضار المحتوية على الفيتامينات خاصة التي تحتوى على فيتامين سي، الذي يساعد على زيادة إنتاج خلايا الدم البيضاء (الحمضيات مثل البرتقال والليمون والكيوي، الفلفل الاحمر،البروكلي، السبانخ) والالياف (كمثرى، فراولة، افوكادو، بروكلي ،تفاح).
٢- تقليل كمية السكر والدهون لانها تضعف المناعة.
٣- شرب الزنجبيل والشاي الاخضر: الذي يحتوي على مركب الفلافونويد، وهو نوع من مضادات الأكسدة، ويساهم أيضًا في رفع جهاز المناعة.
٤- الزبادي: يحتوي على فيتامين د الذي يساعد على رفع جهاز المناعة بالجسم، ويعزز دفاعاته الطبيعية ضد الأمراض.
٥- الثوم : يحتوي على مركب الأليسين الكيميائي يضم هذا المركب خصائص علاجية رائعة، فهو مضاد للأكسدة، ومضاد حيوي، ويقي من السرطان، وينظم ارتفاع ضغط الدم، ويعمل على خفض الدهون ويساعد على رفع المناعة.
٦- الصوم: فالصيام عن الطعام فترة تتراوح بين ١٤ و١٦ ساعة، والاكتفاء بشرب السوائل يساعد على تعزيز جهاز المناعة والتخلص من السموم.

الرياضة وتأثيرها على الصحية النفسية والجسدية:

إن الرياضة بجميع أشكالها من أكثر الطرق المهمة و الفعالة لضمان الحفاظ على الصحة البدنية، فهي تساعد على تقليل نسبه الدهون في الجسم و توفر حياه صحيه للفرد.
و من فوائد الرياضه على الصحه النفسيه و البدنيه :
١/ تحسن المزاج ؛ تنظم الهرمونات الأساسيه في المخ التي تسهم في تحسين الذاكره و التركيز مثل الدوبامين والسيروتونين، وهي المسؤولة عن تحسين الحالة المزاجيه والشعور بالسعادة.
٢/ تمنع عدد من المشكلات الصحيه : مثل الضغط المرتفع و داء السكري.
٣/ زياده اللياقه البدنية.

ما هو الرابط العجيب بين الصورتين؟





العلاقة بين الملوخية والأمعاء: من المعروف ان الملوخية وغيرها من الورقيات كالسبانخ والخس مليئة بالألياف التي بدورها تساعد على حركة الأمعاء وتمنع الإمساك وأعراض القولون.





إن تناول الغذاء بتوازن وعلى قدر احتياجنا يوفر لنا الطاقة الكافية واللازمة لممارسة الأنشطة اليومية، فزيادته تسبب الخمول وزيادة الوزن، ونقصانه يؤدي الى مشاكل صحية كنقص الفيتامينات وفقر الدم.




إن تناول الكربوهيدرات (كالخبز والأرز والمعكرونة) بمقدار أكبر من المطلوب يسبب مشاكل صحية كارتفاع مستوى السكر في الدم و زيادة الوزن.





من المعروف أن العقل السليم في الجسم السليم لذلك إذا كانت صحتك الجسدية سليمة فسيؤثر ذلك ايجابياً على صحتك العقلية والنفسية وعلى علاقتك مع الأشخاص من حولك.




الاكثار من شرب القهوة أو الكافيين بشكل عام يؤدي الى مشكلات فالنوم مما يؤثر سلباً على المزاج، أما تناولها باعتدال يزيد من مستوى التركيز والانتباه.

مصادر قد تفيدك :

١- **قناتي يوتيوب لتحضير الوجبات الصحية:**

https://www.youtube.com/channel/UCeBZEqmBiFWTb8aDO2K8Atg
https://www.youtube.com/channel/UCYidQwKhM3WTDKpT8pwfJzw

٢- **قناتي يوتيوب للتمارين الرياضية:**

https://www.youtube.com/c/chloeting
https://www.youtube.com/channel/UCFjc9H89-RpWuIStDqhO7AQ

٣- **حساب السعرات الحرارية وكمية الاحتياج اليومي للجسم:**

https://www.yallafitnessacademy.com/p/calculator-macro.html?m=0

https://betterme-
mealplan.com/ar?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=gen_recurring_3IO_cid1431
gclid=CjwKCAjwhuCKBhADEiwA&برنامج+تغذية=8635181%2F34&utm_content=539939597036&utm_term
1HegORcaqaNlZRrozI5UMtlOB3ZGUeRInU0sPLghUi6ToDr7ozgcHcCYCxoCuXEQAvD_BwE

https://youtu.be/XTkNUvX1-SI

٤- **معمل متخصص في صناعة الوجبات الصحية:**

https://www.antifatplus.com

كُن متحكماً

التسويف والتأجيل

التسويف هو تأجيل المهام المطلوبة في حياتنا اليومية والمماطلة في أداء الأعمال والإلتزامات، وهي أحد أهم المشكلات التي قد تعوق النجاح وتجعل الإنسان محبطاً ومثقلاً بالهموم.



قفص التسويف.. هكذا يصبح الإنسان خلف قضبانه!

لفهم معضلة التسويف يجب أن نستوعب أولا أسباب تقاعسنا كخطوة أولى للتغلب على هذه العادة.

الخوف من الفشل

لا يحدث التسويف بشكلٍ عشوائيّ أو عفويّ. في الحقيقة، نحنُ نسوّف أحد الأنواع الآتية من المَهام :

- مَهام حسّاسة ومَطلوب منّا أن نثبت جدارتنا في أدائها، بحيث يكون الباعث الحقيقي وراء التسويف هو (الخوف من الفشل)

- مَهام عادية وسهلة ولكنّها طويلة المدى، لكنّنا لا نحصل على مكافأة مباشرة أو لذّة فورية عند إنجازها أو عند الانتهاء منها

الرغبة بالكمال

من الصعب على الأشخاص الذين يبحثون عن الكمال أن ينجزوا أعمالهم في الوقت المحدد. فهذا النوع من الأشخاص يحرصون على الانتباه لكل التفاصيل، وبلوغ حد الكمال. ولكن هذه الطريقة تجعلهم يقضون وقتا لا نهاية له في إنجاز العمل، وبما أنه لا يمكن بلوغ درجة الكمال، فإنهم سيجدون دائما أشياء يجب تحسينها.



الخوف من المجهول

عدم توافر المهارات والموارد التي تمكن من إنجاز المهام الواجبة على أكمل وجه، فكل أمر مبهم لا نعرف عنه شيء يخلق نوع من التوتر إذا ما قررنا إنجازه.

غياب التخطيط

يكلف المرء أحيانا نفسه بعشر مهام في الوقت نفسه، ويعتقد أنه إذا قام بالقليل من العمل في كل منها فإنه سينتهي من إنجازها بشكل سحري ومتزامن ومبكر. وبالنسبة للإنسان العادي، فإن هذه الطريقة مرهقة جدا وفوضوية، وكل المهام العشر قد تترك غير منتهية، وقد يعاني الشخص من حالة عدم الرضا والشعور بالفشل.

نقص الدافع

هو انعدام او قلة الرغبه في القيام بالمهمه وينتج عنه تاجيلها و عدم أكملها .

التنبؤ العاطفي

عندما نركز على حالتنا الوجدانية الحالية ونكون افتراضا خاطئا بأننا سنكون في نفس الحالة عندما يحين وقت تنفيذ ماسوفناه في المستقبل.

رحلة الألف ميل تبدأ بفكرة ثم بخطوة

فكما أنَّ رحلةَ الألف ميل تبدأ بالخطوة الأولى، فإن رحلة الحياة الخالية منالت أجيل التسويف تبد أ بكسر واحدة من أخطر عاداتك، أن عادة التسويف تحُولُ بينك وبين التخلص من أسوأ عاداتك والبدء في تغيير وتحسين حياتك.

كيف يمكن للتسويف في أداء المهام أن تضر بحياتك؟

قد لا تتمكن من السيطرة على عادتك في تأجيل الأعمال وتبدأ برمي مهامك والمماطلة في أمورك حتى تتراكم التزاماتك وواجباتك ويخرج التسويف وتأجيل أعمالك عن إرادتك، ويمتد ليصل إلى كل أعمال وروتين حياتك، ويكون للتسويف عواقب وأثار ضارة وهي



الخطر الأكبر للتسويف

حافزالخوف يظهر بعد فترة من التسويف ويساعدنا في إنجاز العمل ولو بجودة قليلة .. لكن هناك مشكلة كبيرة في حافز الخوف أنه لايظهر الا في الأعمال التي لها موعد تسليم أو يكون عليك رقيب أو لها عواقب وخيمة قريبة الأجل.أمور مثل الإطلاع على كتب أو كورسات مفيدة لتطوير نفسك أو ممارسة الرياضة هذه الأمور ليس لها موعد تسليم! وبالتالي حافز الخوف لن يظهر وستظل تسوف فيها بشكل مستمر وهذه الأمور عادة ماتكون الأهم على المدى البعيد وهي التي تحدد مدى نجاحك وشكل حياتك في المستقبل!

فساد الرحة وفساد العمل

قارن بين شعورك وأنت ذاهب للنوم في يوم تكون أنجزت فيه وعملت جزء كبير مما عليك وبين شعورك وأنت ذاهب للنوم في يوم سوفت فيه ولم تنجز وتضاعفت عليك كمية العمل المطلوب.الوقت الذي تقضيه في الراحة وأنت تسوف عمل مهم يكون عادة مخلوط بالقلق وتأنيب الضمير.

سعادتنا الذاتية وحلُّ صراعتنا الداخلية

عندما تتصارع معتقداتنا مع أفعالنا أو بعضها مع بعض فإنَّها تتنافر. يطلق علماء النفس على هذا التنافر اسم «التنافرالفكري » والتنافر بطبيعته أمرٌ غير مُريح، لذا نحاول بشدَّة التخفيف من هذه الحالة السلبية. عندما ننوي اتخاذ إجراء شيء ما فهذا يعني أنَّ هناك هدفاً محدداً اتخذنا هذا إجراء من أجل تحقيقه، وعندما نفشل في اتخاذ هذا الإجراء (طواعية عندما نختار تسويف هذا ا إجراء على الرغم من علمنا با آثار ال لبية المترتِّبة على ذلك) نمُرُّ بهذا التنافر الفكري الذي الذي يُعدُّ أحد آثار التسويف السلبية.

التأثير على صحتك النفسية

مشكلة التسويف أنّه يرتبط عادة بمشاعر سلبية بعد إدراك حدوثه، مثل التوتّر النفسي، والشعور بالذنب، والقلق بشكل رئيسي، وحين يتكرّر التسويف في المَهام الدراسية أو اليومية، فإنّه يؤدّي إلى الفشل، أو تدنّي درجات التقييم التي يحصل عليها الفرد، وربما التعرض للتوبيخ على أقل تقدير، ومن ثَم قد تقود هذه الدوامة إلى الإصابة بالاكتئاب نتيجةً للفشل المتواصل.

التأثير بشكل سلبي على صحتك

يؤثر التسويف على السلوكيات الصحية السليمة،مثل ممارسة الرياضة وتناول طعام صحي والحصول على وقت لنفسك والحصول على قسط كاف من النوم مايؤثر على صحتك تدريجيا . بالطبع لن يضرك ذلك اليوم ولكنك ستجد نفسك تنتهج نفس الطريقة غدا وهكذا حتى تدرك أنك قضيت سنوات عمرك في تأجيل اتباع السلوكيات الصحية وأهملت نفسك

التسويف ظلم كبير لنفسك

فالمسوف عادة يكون انتاجه أقل كثيرا من قدراته من حيث الكم أو الجودة فالطبيعي أن كم وجودة العمل الذي يتم الانتهاء منه في يوم ليس ككم وجوده العمل الذي يتم الإنتهاء منه في أسبوع وفي الحياة يتم المكافأة علي قدر الإنتاج الفعلي وليس علي قدر الإنتاج المحتمل

التأجيل ..... مشكلة يمكنك التغلب عليها



لحسن حظك؛ مشكلة التسويف ليست عصيّة على الحل، خاصةً إذا فهمنا السبب الكامن وراءها، كما يجب أن نضع استراتيجيات محدَّدة للتغلُّب على هذا التقاعس وهذه الاستراتيجيات مهِمَّة للغاية

1 ابدأ بالأهم ولو كان صعباً

قم بعمل قائمة بما يجب إكماله. تأكد من معالجة المهام الأكثر أهمية أو حساسية للوقت أولاً. قم بإخراج الأشياء الصعبة من الطريق أولاً ، بحيث يبدو كل ما يأتي بعد ذلك أكثر قابلية للإدارة.

2 تخلص من المشتتات

اعزل نفسك بعيدا عن أي إلهاء، اضبط هاتفك المحمول على وضع صامت مثلا، وامنع الإنترنت.

3 حدد مواعيد واضحة

العديد من الطلاب يقعون في دائرة "سأفعل ذلك غدًا أو في النهاية" في الحقيقة ذلك اليوم لايأتي أبدًا. من المهم تحديد تاريخ محدد للوقت الذي تريد فيه إكمال مشروع أو واجب.

4 ضع قائمة بمهامك

من المرجح أن تقوم بالتسويف إذا لم يكن لديك خطة أو فكرة محددة لإكمال عملك. ابدأ في تتبع جميع مهامك وتواريخ استحقاقها. عندما تكون منظمًا ، فإنه يمنحك إطارًا أكثر تنظيماً وقياسًا للعمل من خلاله.

5 كافئ نفسك عند الإنتهاء

نيل مكافأة فورية يحفزك على بذل جهد يفوق ما يمكن أن تبذله إذا كان عليك الانتظار لكي تحظى بهذه المكافأة في نهاية المطاف. ويعني ذلك أنك بحاجة لإيجاد مكافأة فورية، تجعل أداءك لمهامك أيسر قليلا في نظرك. يمكن أن يكون الأمر بسيطًا مثل ، "بمجرد أن أنتهي من هذه المهمة ، يمكنني مشاهدة حلقة من برنامجي المفضل."

6 قسم المهام الكبيرة

تتسبب المهام الكبيرة والصعبة بالشعور بالضياع أو العجز خلال وقبل أدائها،من هنا تأتي ضرورة تقسيم المهمة الكبيرة الى أنشطة صغيرة قابلة للتنفيذ.

6 قوة البدء

اعتبر نفسك قد انتهيت من نصف المهمَّة بمجرَّد بدئك فيها. اختر أيَّ مهمَّة وابد أ فيها، و سيكون ذلك كافياً. قد تضلُّ طريقك في البداية، ولكن إذا بدأت، ستعرف الاتجاه الذي يجب أن تسلكه بالتدريج.و إن لم تبدأ، فستظلُّ عالقاً في هذه المهمَّة دائماً.

أدوات وتطبيقات تساعدك في التغلب على عادة التسويف

Pomodoro Timer

مؤقت بومودورو هو أداة عظيمة يمكنها أن تساعدك على تعزيز الإنتاجية. تم اختراع تقنية بومودورو في الثمانينات و لا تزال واحدة من تقنيات إدارة الوقت الأكثر شعبية المستخدمة اليوم.تم شرح فكرة التقنية بالتفصيل في الصفحة التالية.

Microsoft To Do

تطبيق لإدارة المهام يساعدك على البقاء منظمًا وإدارة أعمالك اليومية. يمكنك استخدامه لإنشاء قوائم تسوق أو قوائم مهام ، أو تدوين الملاحظات ، أو تسجيل المجموعات ، أو التخطيط لحدث ، أو تعيين تذكيرات لزيادة إنتاجيتك والتركيز على ما يهمك.

MindT-Meditation

تُشير إحدى الدراسات إلى فاعلية هذا التطبيق بتقليص فترات التسويف، من خلال ممارسة التأمّل المنتظم وتفريغ الذهن والتخلّص من القلق والتوتّر المتراكم وتصفية الذهن ولكيّ تتحقّق نتائج هذا التطبيق لا بدّ من ممارسة التأمّل بشكلٍ منتظم يوميًا ولو لدقائق بسيطة.

Productivity Owl

عند إضافة هذه التقنية إلى متصفّح كروم في الكمبيوتر، وتفعيلها، سيقوم طائر البوم بتقليص الوقت المتاح لكَ لزيارة مواقع مُعيّنة (تختارها أنتَ مُسبقًا، مثل Netflix, Twitter..) وغيرها من المواقع التي تزيد من تشتيتك، ومن ثمّ سيقوم بإغلاق الموقع تلقائيًا بعد أن يكون قد سمح لكَ بتصفّحه لوقت محدود.

Mindly

تطبيق تفريغ الذهن من المَهام العالقة من خلال إخراجها وتمثيلها بشكل مَرئي لكي تستطيع رؤيتها وتذكّرها، بدلًا من أن تظلّ عالقة وأنتَ تشعر بالقلق خوفًا من نسيانها أو من كثرة تراكم المُدخلات والمَهام.

Strict Workflow

تُضاف هذه التقنية إلى المتصفّح كروم في الكمبيوتر، بحيث تُتيح لكَ تطبيق تقنية بومودورو، لتركيز الإنجاز وتحديد أوقات الأنشطة الترفيهية (25 دقيقة إنجاز مهام العمل/الدراسة – 5 دقائق راحة) بعد إضافتها ستتمكن من تفعيلها في أيّ وقت ليبدأ العدّ التنازلي لـ 25 دقيقة، وهكذا في كلّ مرّة.

تقنية الطماطم

هي طريقة لتنظيم الوقت وتقوم على تقسيم وقت العمل إلى فترات زمنية مدة الواحدة منها 25 دقيقة ، مفصولة باستراحات قصيرة

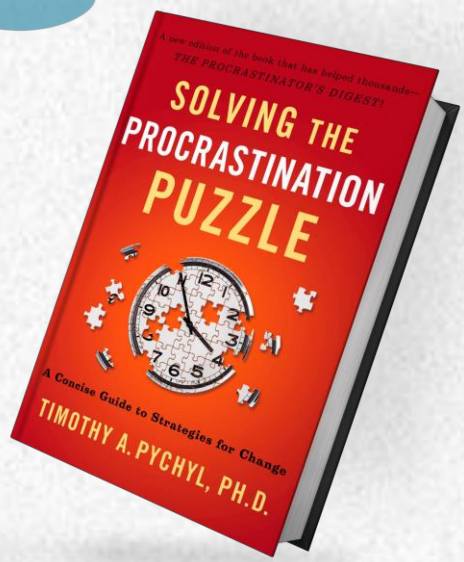


- اختر مهمة واحدة من مهامك
- اضبط المؤقت لمدة 25 دقيقة
- اعمل على المهمة المختارة الى ان يرن المؤقت
- خذ فترة راحة لمدة 5 دقائق
- كل 4 فترات من العمل المنتظم تعتبر دورة كاملة
- بعد كل دورة كاملة خذ فترة راحة طويلة لمدة 15-30 دقيقة

تساعدك هذه الطريقة على

الموازنة بين ساعات العمل والحياة اليومية	التخلص من الإرهاق	التركيز
لن تضطر الى المماطلة في إنجاز المهام واخذ ساعات اضافية للعمل في وقتك	تساعدك فترات الراحة القصيرة على التخلص من شعور الضغط الكبير الناتج عن العمل فترات طويلة.	تحديد فترة زمنية للعمل يساعد على التركيز ةالبعد عن المشتتات

3 كتب لفهم جذور التسويف والتخلص منه

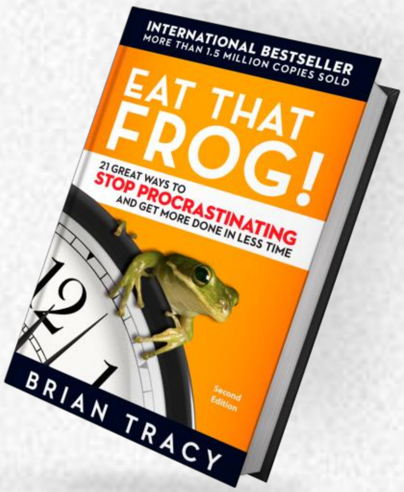


حل لغز التسويف

Solving the Procrastination Puzzle

دليل علمي للتعرف على الأساس النفسي والاجتماعي للتسويف،والتعرف على إستراتجيات للتخلص منه.

عدد الصفحات 120

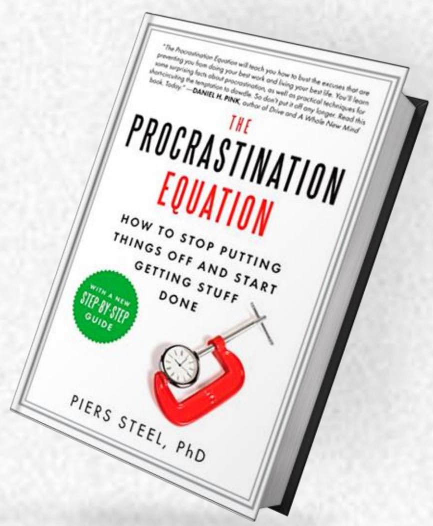


التهم هذا الضفدع

Eat That Frog!

دليل مبسط مكون من إحدى وعشرين خطوة عملية قابلة للتنفيذ تسعدك على التوقف عن التسويف.

عدد الصفحات 128



معادلة التسويف

The Procrastination Equation

رحلة مليئة بالفكاهة والمعلومات العلمية القيمة حول التسويف وأسبابه وأنماطه،وكيفية التخلص منه.

عدد الصفحات 350

تعرف على أنماط التعلم وتأثيرها عليك وكيفية تحديد النمط الخاص بك

واحدة من أسباب التسويف عند الطلاب هو افتقارهم الى إدارة الوقت ومهارات الدراسة التي يحتاجونها حتى يكونوا قادرين على الدراسة بشكل فعال .
تساعد أنماط التعلم في تعريف الطالب الطريقة المناسبة له لاستيعاب المعلومات ومعالجتها وفهمها وتخزينها.

SCAN ME

نمط التعلم الحركي

المميزات

١-تتعلم من خلال التجربة

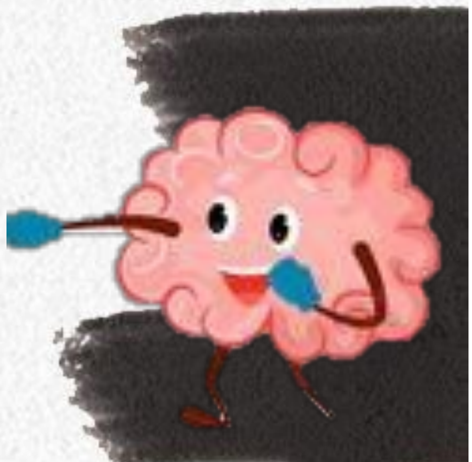
٢-تحب التدريب العملي تفضل التحرك واللمس والرسم بدلًا من الاستماع او المشاهدة.

٣-تتذكر الأشياء بشكل أفضل عندما تجربها بنفسك.

٤-تشعر بالملل عندما تضطر الى الجلوس لفترة طويلة جدًا او عندما يصبح هناك شيء ممل جدًا.

٥-التحديات..

تعاني من قصر الانتباه وقد تجد صعوبة في الجلوس ساكنًا..



نصائح التعلم

١- الأمثلة

امثلة التدريب ودراسات الحالة لشرح المفاهيم ستكون أسهل بالنسبة لك.

٢- كن نشيطا

سوف تأخذ المعلومات بشكل أفضل اذا كانت مصحوبة بنشاط. جرب التعلم النشط باستخدام الانشطة..

٣- المناقشة

حاول مناقشة ماتعلمته مع شخص ما. هذا يمكن ان يساعدك على التذكر بشكل أفضل.

٤-الحركة

تحرك اثناء المذاكرة ، واضغط على كرة.. هذا يمكن ان يساعدك في الحفاظ على تركيزك.
يمكن ان تساعد الكتابة ايضا في تعزيز التعلم.

٥-خذ فترات راحة.

انت تعمل بشكل أفضل في فترات قصيرة. أفعل شيئًا حركيًا في فترات الراحة.

نمط التعلم عن طريق القراءة والكتابة

المميزات

١-الكتابة بشكل مكثف للمادة العلمية المراد تعلمتها وفهمها.

٢-تقوم بإعادة صياغة الأفكار الرئيسية للمادة

٣-تفضل عمل الرسوم البيانية والملحقات الاضافية للمادة العلمية

نصائح التعلم

١- اقرأ بوضوح

ستأخذ المعلومات بشكل أفضل اذا قرأتها بنفسك.

٢- اعادة الكتابة

بمجرد تدوين الملاحظات أعد كتابتها

٣- تدوين الملاحظات

خذ دائمًا قلمًا وورقة واكتب كل شيء.. تدوين الملاحظات مهم جدًا بالنسبة لك. لان كتابتها تجعلك تتذكر.

٤-الترجمة

اذا كنت تواجه صعوبة من رسم تخطيطي، فحاول اضافة ملاحظات لشرحها او حتى ترجمتها لكلماتك الخاصة.

٥-اكتب الملاحظات باسلوبك الخاص.

استخدم كلماتك عند كتابة الملاحظات سيساعدك هذا على تذكر المفاهيم .



النمط السمعي

المميزات

١- تتعلم من خلال الاستماع

.من المحتمل ان تكون جيدًا في تذكر المحادثات وكلمات الأغاني.

٢- متحدث جيد

تستمتع بالقراءة الجهرية، تحب أن تشرح للآخرين وتحب أن تسمع الشرح والتفسير من الأخرين.

٣- تفضل الأستماع

تفضل الاستماع الى التعليمات بدلًا من قراءتها ولا تفضل تدوين الملاحظات.

٤- تحب الكلام

تميل الى بدء الكلام عندما تفقد الاهتمام بما يتم تدريسه

٥-التحديات..

يتشتت انتباهك بسبب الازعاج، وقد تقرأ ببطء. قد تجد صعوبة في تفسير المخططات المعقدة.



نصائح التعلم

١-ستأخذ المعلومات بشكل أفضل اذا كانت مصحوبة بالصوت. الفيديو هو اداة جيدة بالنسبة لك.

٢- القراءة بصوت عالٍ

حاول ان تقرأ بصوت عال المعلومات التي تريد ان تتعلمها.

٣-كرر لتذكر المعلومات.

حاول التكرار او ترديدها وعينيك مغمضتين.

٤- ناقش

سيكون التحدث مع مجموعة عن المفاهيم والأفكار الجديدة وحضور جلسات المراجعة أنشطة تعليمية مثمرة بالنسبة لك.

٥- تجنب الازعاج

اذا كنت تحاول أن تدرس، فابحث عن مكان هادئ وبعيد عن الازعاج.

النمط البصري

المميزات

١-التواصل المرئي للتعلم

تتعلم من خلال رؤية الأشياء، تحب ان تأخذ المعلومات عن طريق القراءة او من خلال الرسوم البيانية والصور.

٢- تفضل الصور

تفضل ان ترى بدلًا من الاستماع. تساعدك الألوان والرسوم البيانية والصور على التركيز.

٣-تدوين الملاحظات

عادةً ماتقوم بتدوين ملاحظات مفصلة في المحاضرات والبرامج التعليمية والاجتماعات.

٤-تنظر حولك.

تميل الى البدء في البحث عن شيء ما لمشاهدته او النظر اليه عندما تفقد الاهتمام.

٥-التحديات..

من السهل تشتيت انتباهك..

نصائح التعلم

١- شاهد

تأخذ المعلومات اللفظية بشكل أفضل اذا كانت مصحوبة برسائل بصرية . الفيديو هو اداة تعليمية جيدة لك.

٢-تصوّر..تخيّل

حاول تخيل الأشياء التي تسمعها، هذا سيساعدك على تذكرها بشكل أفضل

٣-اكتب

اكتب الكلمات الرئيسية او الافكار او التعليمات خاصةً اذا تم تقديمها شفهيًا.

٤- ارسم

استخدم الرسومات والخرائط الذهنية والمخططات

٥-استخدم الألوان

قم بالتلوين والتحديد، ضع دائرة حول الكلمات او خط تحتها في ملاحظاتك.



تطبيقات تساعدك على استخدام استراتيجات التعلم المناسبة لك

Anki

من أفضل البرامج على الإطلاق في مجال بطاقات الذاكرة " flash card" و الذي يقدم العديد من المزايا و الخدمات التي يحتاجها طلبة العلم و في عديد المجالات, حيث يرتكز البرنامج على هدف و هو المراجعة و التكرار.

Quizlet

هو من أهم الوسائل لتعلم وإتقان أي شيء تريد أن تتعلمه وتعرفه ويعمل على تحسين عاداتك الدراسية في أي وقت وأي مكان بالطريقة التي تفضلها، إما من خلال الألعاب التعليمية أو عن طريق الصوت والصور أو إنشاء بطاقات تعليمية

Speechify

هو قارئ شاشة من نص إلى كلام (tts)يمكنه قراءة أي نص أو ملف PDF أو مستند أو كتاب أو بريد إلكتروني أو ملف أو مقال عبر الإنترنت بصوت عالٍ على هاتفك.

Google Keep

ما يميز التطبيق هو ميزة تحويل التسجيلات الصوتية إلى نصوص تلقائيًا وبتالي حفظها كملاحظة نصية فقط أو نصية صوتية . يتيح لك تخزين الملاحظات مع حسابك في جوجل درايف و العودة إليه في اي وقت ومن اي جهاز

Notability

يعتبر برنامج Notability الحل المثالي لتنظيم المحاضرات وكتابة المذكرات، صحيح أنه يوجد العديد من تطبيقات النوت المتاحة أمامك بشكل مجاني، ولكن لا تحتوي نفس المزايا التي يقدمها لك تطبيق نوتابيلتي

MindMeister

أداة رسم الخرائط الذهنية هذه رائعة للأشخاص الذين يريدون أن يكونوا قادرين على تصور ما يتعلمونه.يسمح MindMeisterللمستخدمين بإنشاء خرائط ذهنية ومشاركتها وإدارتها .

كُن ذاتك

خريطة رحلة تحقيق ذاتك



نقطة انطلاق السفينة:

عندما تبدأ في إدراك أن الصحة الجسدية وحدها لا تكفي لتحقق لك نمط حياة صحي وأن هناك عوامل نفسية واجتماعية وبيئية أخرى تأثر على صحتك العامة فستبدأ بعدها في إدراك حاجتك للانطلاق والاهتمام بهذه العوامل وتحسينها قدر الممكن في سبيل أن تعيش حياتك بجودة عالية تُرضيك وتُشبع رغباتك وأهدافك في الحياة.
وبالطبع لأن المختصين بعلوم الصحة وغيرهم يدركون جيداً أهمية هذه العوامل ومدى تأثيرها الكبير على صحة وجودة حياة الفرد والمجتمع بذلوا العديد من الجهود التي تساعدنا على الفهم والتعامل مع هذه العوامل بشكل سليم وكانت أحد هذه الجهود (نظرية هرم ماسلو) حيث وضح فيها عالم النفس الأمريكي أبراهام ماسلو تسلسل الاحتياجات الإنسانية الضرورية ليعش الفرد حياه صحية ذات جوده عالية حيث ابتدأ بالاحتياجات الفسيولوجية الأساسية لعيش كل انسان مثل التنفس والاكل والنوم وصولا إلى احتياجات طموحة وذات مستوى أعلى يسعى الفرد بها تحقيق ذاته في النهاية.



حاجتك في تطوير ذاتك وتحقيق أهدافك أحد الأمثلة البسيطة التي تسهل عليك فهم هذه النظرية وتزودك بالوقود اللازم الذي يحرك رغبتك في الإبحار في رحلة البحث عن ذاتك وتحقيقها لتعيش حياة صحية ذات جودة عالية



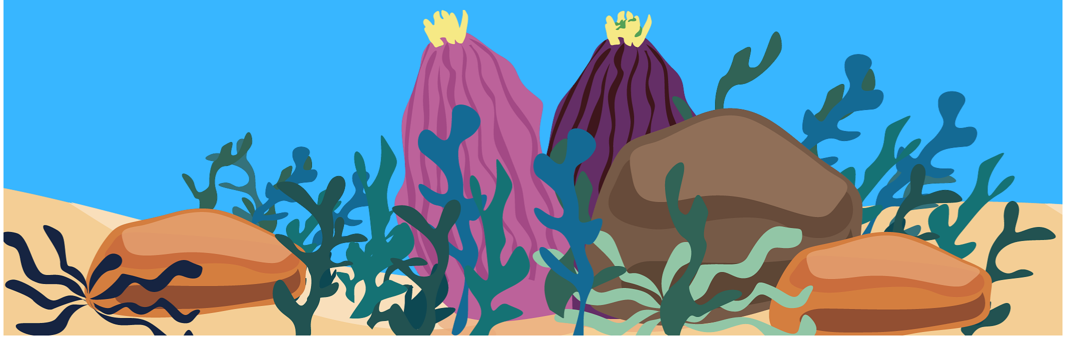
الجزيرة الأولى:

عندما تتبع اتجاهات خريطة البحث عن ذاتك بشكل صحيح ستجد أنها تقودك أولاً إلى جزيرة الاتصال بالذات وهي المرحلة المفتاحية من رحلة الإبحار لتكون ذاتك. الاتصال بالذات هو الجذر الأساسي الذي ينمو وينطلق منه كل شي يخص حياه الفرد مثل حبه و تصالحه مع ذاته، شخصيته وقيمته الحياتية وسلوكه، تعامله مع ربهِ و مجتمعه وأحلامه وأمور حياته بكل جوانبها وحتى أنك قد تصدم عندما تدرك أن الاتصال بالذات يلعب دور مهم في صحة الانسان فهو الجوهر الأساسي للصحة النفسية والجسدية للفرد فهناك العديد من الامراض الجسدية التي تنتج بسبب عوامل نفسية أثرت على الجهاز العصبي ومسارات اشارته للأعضاء الداخلية وجعلتها تظهر للفرد على شكل أعراض جسديه وعلى سبيل المثال وليس الحصر التعرض المستمر لتوتر وسوء التعامل معه يؤثر على جهازك العصبي الذي يتحكم بكل العمليات الحيوية داخل جسمك مثل حركة الأمعاء والإخراج وغيرها ومن هذا المبدأ أي تأثر سلبي يصيب الجهاز العصبي على مدى طويل يؤثر في اتزان العمليات الحيوية داخل جسدك ويجعلك تتأثر وتكون عرضة لخطر الاصابة بأمراض جسدية مختلفة وهذا بالضبط ما يشرح علاقة التوتر المستمر و إمكانية أن يتفاقم هذا التوتر ليصبح قولون عصبي والاتصال بالذات لا يؤثر فقط على أصابه الفرد بالمرض الجسدي او النفسي ولكنه يؤثر حتى في شفاء الفرد من المرض فكل العلاجات الطبية التي تستخدم في الطب النفسي مثل التنويم المغناطيسي والعلاج السلوكي وغيرها من أساليب العلاج هيا في حقيقتها تستهدف العقل الباطن والعديد منا قد سمع قصص لمرضى سرطان قال لهم الأطباء ان هناك صعوبة في علاجهم او حتى ان حالتهم يستحيل علاجها بالوسائل الطبية المتاحة حاليا ثم نرى أن القصة انتهت بنتائج تحاليل سليمه حدثت كالمعجزة وأن الجسد شفى نفسه ذاتيا بدون أي تدخل خارجي ولكن هذه المعجزة ليس من الصعب تفسيرها فهي في الحقيقة نتجت بسبب تكرار المريض فكرة أنه سيشفى بالتأكيد وقاده تكرار هذه الفكرة الايجابية وبدون وعي منه إلى اتخاذ رادات فعل تتوافق مع هذه الفكرة الإيجابية مثل حسن الظن بالله ودعائه فالانسجام الذي حصل بين فكرته ورده فعله كانت بسبب تكراره للفكرة بأشكال مختلفة جعلت علقه الباطن يصدق هذه الفكرة ويتصرف بشكل يتوافق مع ما صدقه عقله الباطن وبدون ان يشعر حتى فهنا عندما يدعي اللّٰه سيكون دعائه صادق ومن اعماقه وهذا المثال يقودنا إلى نقطه مهمه تجعلك تدرك مدى أهمية وقوة الاتصال بالذات الذي هو في حقيقته أفكار عقلك الباطن التي تتحكم بجسدك وتعاملك مع كل جوانب حياتك ولولا أهميته لما صنفه العلم كالمستوى الأول من مستويات الاتصال المختلفة فالاتصال بالذات هو اتصال الانسان مع نفسه حيث يعني التفكير والتأمل واتخاذ القرارات ومن أهم أشكال الاتصال الذاتي هو تفكير الفرد بينه وبين نفسه بصوت غير مسموع لذلك لمن يريد الإبحار في رحلة تحقيق الذات بشكل صحيح فعليه أن يبدأ بالاتصال بذاته الذي يتحقق عندما تفهم اللغة التي تتواصل فيها مع عقلك الباطن (اللاواعي) فهو حارس المرمى الأساسي في عملية الاتصال بالذات ولكي تتمكن من ادخال الكره في مرماه (الفكرة) عليك أن تتعلم كيف تبرمج عقلك الباطن عن طريق تكرار الأفكار التي تريدها تبنيها في حياتك بأشكال مختلفة فلو اردت اكتساب عاده جديده مثل القراءة يوميا لمدة عشرة دقائق فيتوجب عليك تكرار هذا الفعل وتكرار هذه الفكرة على عقلك بأشكال مختلفة مثل مشاهده اشخاص حولك يقرؤون كتاب او مشاهده مقاطع يوتيوب تتعلق بهذه الفكرة فتكرار الفكرة على العقل لا يعني ان تكررها شفهيا فقط ولكن ان تكررها بصور ووسائل مختلفة تحفز و تساعد مخك على جعلها مألوفة ونقلها إلى الذاكرة طويلة المدى والتي هي جزء من عقلك الباطن الذي بطبيعته سيجعلها فكرة بداخلك تتصرف على أساسها بدون وعي منك .

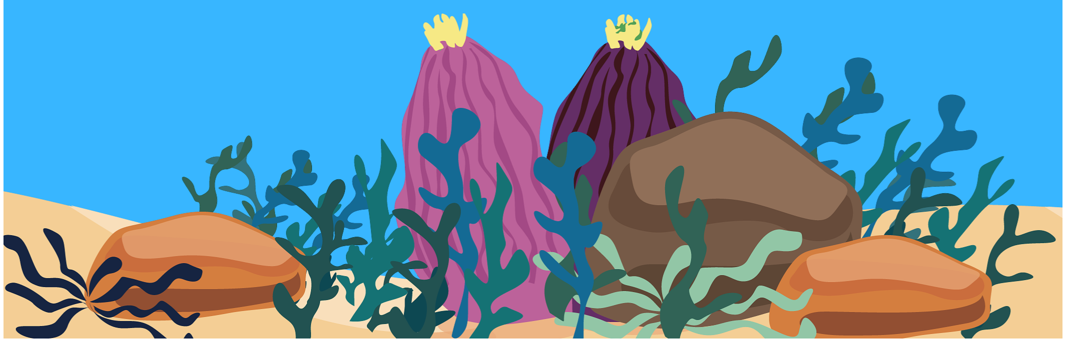


الجزيرة الثانية:

بعد ان تفهم كيف تتصل بذاتك وتبرمج أفكار عقلك الباطن بشكل صحيح وتفهم مدى ارتباط العقل الباطن (اللاواعي) بصحتك الجسدية والنفسية فعندها تكون مستعد لتبحر نحو الوجهة التالية وهي استغلال الفرص المتاحة وخوض تجارب جديدة من خلال ممارسة الهوايات والأنشطة المختلفة والهدف من هذه المرحلة هو أن خوض التجارب الجديدة يزيد من خبرتك ومعرفتك حول الحياه وبالتالي تساعدك في تطوير ذاتك او اكتشافها وفهما لأن التجربة تبني لديك افكار جديدة يمكن أن تطور من افكارك التي توصلها لنفسك (تواصلك مع ذاتك) فعلى سبيل المثال اذا خُضت تجربة تطوعية مجتمعية في دار المسنين وكانت لديك فكرة في عقلك الباطن و قبل ان تذهب لتجربة أنك لا تجيد التعامل مع كبار السن ولكن بعد أن خُضت التجربة توضح لك أنك خلاف ذلك حيث مع تشجيع فريقك التطوعي ورغبتك في أداء العمل التطوعي بشكل جيد بدأت في كسر هذه الفكرة وتعاملت بصورة جيدة مع كبار السن خلال الحدث التطوعي وتلقيت الثناء من الجميع ثم بعد عودتك للمنزل ومراجعة يومك و ذاتك استطعت ان تبني فكرة جديدة عن نفسك وهي أنك تستطيع كسر مخاوفك اذا تلقيت التشجع ممن حولك ومثال اخر عندما تمارس نشاط جديد مثل التزلج على الجليد و كانت لديك فكرة مسبقه في عقلك الباطن أنك تحب أنواع التزلج الأخرى لكنك لست متأكد حول تزلج الجليد وبعد خوضك لتجربة اكتشفت أنك فضلت التزلج على الجليد أكثر مقارنة ببقية أنواع التزلج الأخرى التي قد جربتها سابقا ثم اصبح لديك اهتمام وحماس لتعيد التجربة وتذهب لصالة التزلج مرة أخرى ومع تكرار ذهابك اكتشفت لاحقا أن التزلج على الجليد هو هوايتك التي تحب ممارستها ثم بعد فترة من الزمن تطور شغفك في هذه الهواية وأردت أن تشارك في أنشطه أخرى تتعلق بهوايتك فقررت الانضمام إلى نادي التزلج وتشارك معه في انشطه تزلج جماعيه او تساعدهم في نشر معلومات تعليميه حول كيفيه التزلج لتساعد المبتدأين وغيرها من نشاطات النوادي ثم بعد فترة من الاستمرار أردت التطور واحتراف رياضه التزلج على الجليد واتخاذها كمهنه أو كمثال أخر عندما تكون تحب الغناء أو التصوير وصنع الفيديوهات ثم تجد نفسك تمارسها خلال أوقات الفراغ لتستمع او بعد ما تمر بموقف سلبي لتفرغ مشاعرك السلبية

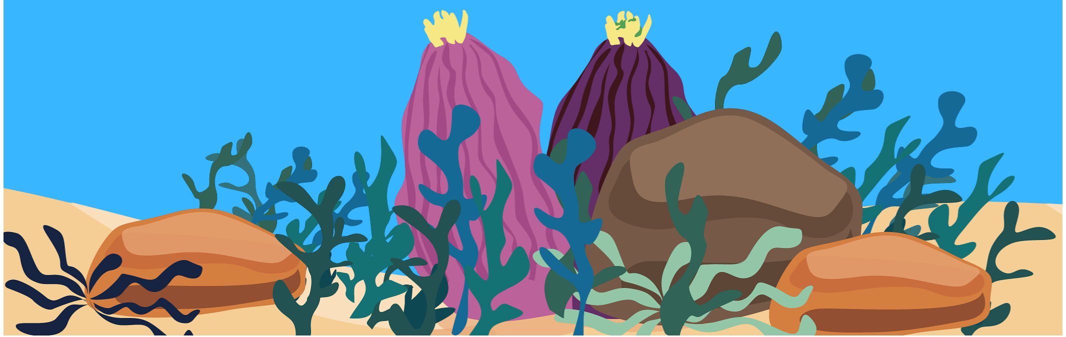


فالفكرة هنا أن عندما تملك هواية مارسها كل أسبوع واندمج في انشطه متاحه تتعلق بهواياتك و إن لم تكن لديك هواية فأبدأ باكتشافها من خلال استغلالك للفرص المتاحة حولك وحتى إن لم يكن لديك اهتمام لتمتلك هواية فإنك تستطيع الاكتفاء بأن تتحدى نفسك بتجربة أنشطه جديده لمده قصيره مثل تجربة الدخول في دورة تدريبية لمده يومين لتعلم خبز الكب كيك أو أي موضوع تهتم فيه أو الانخراط في نشاطات تطوعية أو تجربة المشاركة في أنشطه النوادي المختلفة مثل حضور يوم لقائي مع نادي الكتاب حيث يجتمعون للقراءة او المشاركة في نشاط مع نادي الشطرنج او نادي الرسم او نادي المسرح لمدة يوم كل هذه النشاطات والتجارب وان كانت قصيره لمده يوم تساعدك على أن توسع مدارك تفكيرك وتطور مهاراتك وهذا كله مرتبط ارتباط وثيق في تطوير اتصالك ذاتك وبالإضافة لذلك فإنه يساعدك على تحقيق ذاتك فممارستك للأنشطة الاجتماعية او التعليمية أو الهوايات تمكنك من تكوين علاقات اجتماعية وكذلك التعبير عن نفسك فالشعور المرضي الذي تشعر به بعد الإنجاز او تجربه امر جديد هوا شعور إيجابي يساعدك في التواصل الإيجابي مع ذاتك وأيضا يسهم في فهمك لنفسك كأن تكتشف قدراتك وما تحب وما تكره وهذا كله لن يحدث مالم تجرب وأيضا قوة التجارب مذهله ففائدتها لا تنحصر على هنا فقط ولكن خوض تجارب جديده هادفه قد تكون باب يفتح لك فرص جديده لم تتوقعها ويجعلك تكتشف أفكار لم تطرى في بالك أصلاً وأيضا الأنشطة المتعددة تساعدك في تكوين سيرة ذاتيه حافلة وتنمي مهاراتك بشكل عام مثل مهاره التفكير لحل المشكلات أو مهارات التواصل مع الاخرين أن الأمر بسيط و تستطيع فعله حتى بأبسط الطرق لكن فقط ابحث حولك عن الفرص المتاحة التي تملك اهتمام حولها او تستطيع ان تندمج بها حتى وان كانت فرديه في المنزل او جماعية بسيطة مع اسرتك واصدقائك وإن لم تتوفر فحاول صنعها مثل اذا كان لديك اهتمام بالرسم ولم تجد فرصه لنشاط مناسب تنخرط به تستطيع صنع الفرصة لنفسك مثل جمع مجموعه مهتمين بالرسم من نفس مدينتك ثم انشاء نادي لرسم بنشاطات مختلفة مثل ان تتجمعون كل شهر مره لرسم مكان معين او حتى يمكن ان تطبق هذه الفكرة على نطاق ابسط وبدائي فيمكنك اعتبار تجاربك الحياتية اليومية التي لم تخطط لها كنشاط تتعلم منه وبشكل عام فإننا نخاطب أنماط الناس المختلفة فلا ينحصر الأمر كله على من يملك هواية فقط فحتى من ليس لديهم يمكنهم التعلم وتطوير اتصالهم بذواتهم الأمر فقط يحتاج منك أن تبحث عن الفرص وتملك روح مبادرة وحب تعلم وأهم شي هوا أن تجعل من عاداتك اليومية مراجعة ذاتيه وتأمل في تجارب يومك وحياتك قبل أن تنام فالتأمل والتحليل لتجاربك يساعدك على تغيير افكارك الخاطئة وبناء أفكار مفيدة تعلمك كيف تتعامل في جوانب مختلفة من حياتك وكذلك تمنع عنك التشتت فعندما تراجع نفسك بشكل مستمر تستطيع معرفه نقاط قوتك ونقاط ضعفك التي تحتاج لتحسين وتمكنك من معرفه اين انت الان وإلى أي طريق ستتجه في المستقبل حتى تحقق ذاتك وتكمل رسالتك في الحياة من خلالها .



الوصول للكنز:

هنيئاً لك إذا اتصلت بنفسك و بدأت في استغلال الفرص للتعلم منها فأنت بهذا قد قطعت شوطا كبيرا من رحلتك لتصل لذاتك الحقيقة التي تعبر عنك وعن رسالتك التي تريد تحقيقها قبل مماتك فوصولك هنا يعني انك قادر على أن تُكون مبادئك وقيمك الشخصية التي ستميزك وتجعلك شخص منتج وذا دور فريد في المجتمع بالشكل الذي يمثلك ويتوافق مع رغباتك في الحياه وليس هذا فقط بل حتى ستتمكن من أن تنضج وتفهم كيف تتعامل مع مجريات ومتغيرات حياتك بشكل سليم وهذا سيجعلك تحقق ذاتك وتعيش حياة صحية ذات جودة عالية فالصحة هي حالة من اكتمال السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد غياب أو انعدام للمرض أو العجز



مصادر قد تفيدك :



- ملخص كتاب قوة عقلك الباطن :

https://www.youtube.com/watch?v=O89LY1gi-aU

- محتوى حنان الشهري لتتعلم كيف لتتصل بذاتك عن طريق اليوغا :

https://www.youtube.com/channel/UClo-ZupD_6NAaBJ6PhRrETA

و للمزيد بإمكانكم زيارة منصة مانا باي أس للإتصال الداخلي واليوغا والتأمل والتثقافي

www.manabyus.com .

- محتوى دكتور إيهاب حمرانه لتكون ذاتك

https://www.youtube.com/channel/UCXtju4mdWQNs9BY9fdwl-ww

- مواقع تقدم دورات مجانية في مجالات مختلفة (تجارب وفرص)

منصة دروب – تيرا كورسيز – منصة فرصة





